



بسم الله الرحمن الرحيم

زندگی دانشجویی

گرد آورنده : سمیرا مرادی پور

روزگاری با زندگی دانشجویی



مقدمه

برخی از شما از شهر دیگری به این دانشگاه آمده اید و عده ای بومی همان محل هستید. مسلم است که سازگاری برای افراد محلی و بومی آسان تر و برای گروه دیگر سخت تر است. بعضی دانشجویان از اقلیت های قومی هستند و به همین دلیل رفتن آنها به شهر دیگری که افرادی از قوم دیگر ساکن آن هستند، سخت تر است. عده ای از شهرهایی آمده اند که زبان یا لهجه خاصی دارند و به همین دلیل در محلی دیگر با لهجه و زبان متفاوت، احساس غربت می کنند.

نکته مهم و کلیدی آن است که شما در مرحله تغییر مهم و بزرگی در زندگی خود قرار دارید. اگرچه این تغییر می تواند شما را تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد، ولی با استفاده از فعالیت های خاصی با آن سازگار خواهید شد، همانند همه دانشجویان سال های قبل.

سازگاری با زندگی خوابگاهی

عده زیادی از دانشجویان در شهر دیگری غیر از زادگاه خود به تحصیل در دانشگاه مشغول می شوند. این دانشجویان با تغییرها و استرس های زیادی در زندگی خود رو به رو می شوند از جمله:

جدایی از خانواده

جدایی از زندگی، استرس سختی است. انتقال از زندگی در خانواده به زندگی در محیط خوابگاه و دور شدن از محیط عاطفی خانواده، ارتباط با والدین، خواهران و برادران باعث ایجاد غم غربت می شود. در روزهای اولیه زندگی خوابگاهی طبیعی است که فرد به یاد خانواده بیفتد. به هر حال در روزهای ابتدایی، این احساس غم و اندوه ناشی از جدایی بسیار زیاد است. ولی چنانچه از روش های مقابله سالم استفاده کنیم، بتدریج این احساس رو به کاهش می گذارد. با این حال اگر این احساس غربت و دلتنگی به طول انجامد، می تواند منجر به افسردگی شود که در صورت عدم درمان به موقع می تواند آسیب جدی به فرد وارد کند. به همین دلیل بسیار مهم است که:

*ارتباطات اجتماعی خود را در محیط دانشگاه به سرعت افزایش دهیم.

*ارتباطات اجتماعی خود را با خانواده افزایش دهیم.



جدایی از دوستان و شبکه ارتباطات اجتماعی

یکی دیگر از مشکلات جدایی از دوستان و آشنایان است. معمولاً افرادی که در یک شهر یا منطقه زندگی می کنند دارای علایق و مشترکات بیشتری هستند که جدایی از آنها بر میزان دلتنگی ها و احساس غربت می افزاید. بنابراین ضروری است که از مقابله های سازگارانه استفاده کنیم تا بهتر بتوانیم دوستی های جدیدی برقرار کنیم.

نکته مهم دیگر اینکه ورود به دانشگاه به معنای ترک دوستان و آشنایان نیست؛ بلکه بهتر است ارتباط خود را با آنان قطع نکنیم و از ارتباط های غیر حضوری همچون تماس تلفنی، ایمیل و استفاده از اینترنت بهره مند شویم. علاوه بر این می توانیم در تعطیلات همدیگر را ملاقات کنیم.

تمرین برای یک زندگی مستقل

هنگامی که در کنار خانواده زندگی می کنیم، بسیاری از کارهای شخصی ما را فرد دیگری انجام می دهد. در بسیاری از مواقع این کارها با چنان نظمی انجام می شوند که ممکن است تا زمانی که در داخل خانواده ایم، به آنها توجهی کرده باشیم. فعالیت هایی همچون خرید، آشپزی، شستشوی وسایل و لباس، نظافت و مرتب کردن محل زندگی و مواردی مانند آن. چنانچه قبلاً در خانواده هیچ وظیفه و مسئولیتی بر عهده نگرفته باشیم، این کارها برایمان دشوارتر خواهد بود.

علاوه بر موارد فوق، موضوعات دیگری نیز وجود دارند که باید به تنهایی در مورد آنها تصمیم گیری کنید؛ مانند برنامه ریزی اوقات فراغت، نحوه ارتباط با دیگران، مطرح کردن یا نکردن برخی مسائل با دیگران و مواردی مانند آن.

تنظیم زمان برای دیدار خانواده، یکی از موضوعات مهمی است که ذهن دانشجویان را به خود مشغول می‌کند. آنان از ابتدای ترم چشم به راه روزهای تعطیل هستند. به خصوص روزهایی که چند تعطیلی کنار هم باشد تا براحته و با خیال آسوده دیدار تازه کنند و به خانه و خانواده خود برگردند. برای چنین کاری آنان رنج زیادی را متحمل می‌شوند: چانه زدن با استادان برای غیبت یا تعطیل کردن کلاس‌ها، پیدا کردن بلیط رفت و برگشت، مشکلات مربوط به راه‌ها و جاده‌ها، سپرس کردن وقت زیادی در وسایل نقلیه، جابجا کردن بار و وسیله زندگی و کتاب‌ها و مانند آن، از جمله مواردی است که یک دانشجوی بومی هیچ‌گاه به آنها نمی‌اندیشد. با این حال اگرچه این دوران سختی‌هایی را در پی دارد، مهارت‌های زندگی مستقل دانشجویی رشد و ارتقا می‌یابد.

تامین هزینه‌های زندگی و مدیریت مالی

هنگامی که در داخل خانواده زندگی می‌کنیم متوجه چگونگی تامین هزینه‌های زندگی نمی‌شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده این هزینه‌ها خود را نشان می‌دهند. تامین مخارج زندگی روزانه شامل خورد و خوراک، شست و شو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه زندگی روزانه، هزینه کلاس‌ها، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف، هزینه رفت و آمد و ... از جمله چنین مواردی است.

زمانی که در شهر دیگری مشغول تحصیل هستیم، اولین چیزی که توجهمان را جلب می کند، تفاوت هایی است که بین شهر خود و شهر جدید مشاهده می کنیم. ممکن است از شهر بزرگتری وارد شهر کوچکتری شویم که در مقایسه با محل زندگیمان امکانات کمتری دارد و یا برخورد های مردم متفاوت با مردم شهر ماست. بنابراین تغییر زیادی احساس می کنیم و نیاز داریم که خود را با زندگی در این شهر و مردم آن سازگار کنیم. نکته مهم این است که تفاوت ها را به معنی خوب یا بد نگیریم بلکه آن را فقط یک تفاوت بدانیم و بتوانیم خود را با آن سازگار کنیم.

در چنین شرایطی بهتر است فعالیت های زیر را انجام دهیم:

- تفاوت ها را ببینیم و به آن جنبه ی ارزشی ندهیم. اسامی مانند "عقب مانده"، "قدیمی"، "سنتی" و مواردی مانند آن.

- خود را از جامعه کنار نکشیم.

- نکات مثبتی که در آن شهر وجود دارد استفاده کنیم. ممکن است بعضی از امکانات شهری که در آن تحصیل می کنیم محدود باشد مانند رستوران یا فروشگاه و مواردی از این قبیل. ولی در عوض آثار باستانی مهمی در این منطقه وجود داشته باشد یا دارای بازارهای مهمی باشد یا دارای مناطق طبیعی زیبایی باشد.

- به جامعه ای که در آن تحصیل می کنیم احترام بگذاریم. سعی کنیم برخوردهای مان به گونه ای باشد که موجب بی احترامی به ارزش ها، قواعد و سنت های آنها نشود. مثلاً اگر آنها نحو لباس پوشیدن خاصی را زشت می دانند، لباس پوشیدن مان به گونه ای باشد که احساس نکنند به فرهنگ و ارزش های آنان بی احترامی می کنیم. به یاد داشته باشیم یکی از ویژگی های سلامت روان و رشد و کمال یک انسان این است که سازگار و انعطاف پذیر است و قادر است که با جامعه ای که در آن زندگی می کند سازگار شود.

روزهای قبل از کنکور باتب و تاب سختی ، همراه با تلاش و امید به موفقیت سپری شد تا توانستید ثمره ۱۲ سال تحصیل و آموختن را بدست آورده و اینک زندگی جدید دانشجویی شروع شده است ، تغییری رخ داده و مانند سایر تغییرات زندگی نیاز به سازگاری و همنوایی دارد. ممکن است همزمان با ورود به دانشگاه احساسی آکنده از ترس، اضطراب ، نگرانی و هیجان شما را در بر گرفته باشد که همراه با اشتیاق کسب علم و دانش و نهایتاً رسیدن به کمال باشد.

آنچه زندگی دانشجویی را برای همه به یادماندنی می کند؛ همین ترس ها و نگرانی هاست ترس از شروع برنامه تحصیلی جدید و متفاوت، دیدار با افراد و محیط جدید ونا آشنا ، ترک خانواده و آغاز زندگی مستقل، سکونت در خوابگاه و زندگی گروهی . مسلم است همه این افکار در شما احساس تنهایی، سردرگمی و آشفتگی ایجاد می نماید و به این فکر خواهید که با تغییرات کنونی چگونه می توان سازگار شد؟
ضرورت سازگاری با شرایط جدید:

رویدادهای منفی زندگی مانند فوت یکی از نزدیکان ، شکست مالی و یا رویدادهای مثبت مانند ازدواج، تولد فرزند، تغییر محل سکونت و قبولی در آزمونها می توانند با توجه به شدت آن در افراد و شرایط مختلف ، نیاز به سازگاری را ایجاد کنند.

نظریه پردازانی از قبیل هولمز و داهه معتقدند که مواجه شدن با تعداد زیادی از موقعیتهای استرس زا در یک زمان کوتاه می تواند برای بهداشت روانی افراد پیامدهای نامساعدی داشته باشد و اگر میزان فشار روانی از سازگاری فرد فراتر رود باعث بروز اختلالات سازگاری خواهد شد.

در واقع اختلالات سازگاری عبارت است از علایم احساسی یا رفتاری بیش از اندازه، در پاسخ به یک موقعیت استرس زا در زندگی . در این حالت فرد قادر نیست آنطور که انتظار می رود با تغییرات پیش آمده در زندگی سازگاری حاصل کند که این امر به نوبه خود باعث ایجاد اختلال در کارکردهای فرد و زندگی روزانه اش می شود هرچند شیوع این دسته از اختلالات فراوان است اما با به کارگیری راهبردهای زیر می توان از شدت بروز آنها در افراد کاسته و یا حتی به سطح مطلوبی از سازگاری دست یافت.



راهکارهایی برای سازگاری در شرایط جدید

۱- سعی کنید محیط جدید را از لحاظ فیزیکی کاملاً بشناسید. می توانید همراه با دوستان و یا همکلاسیه‌های خود به واحدها و قسمت های مختلف دانشگاه و خوابگاه سر بزنید تا در صورت نیاز با آنها آشنایی داشته باشید. همچنین کارت های مختلف تغذیه، کتابخانه و خوابگاه را با سیر مراتب اداری آنها تهیه کنید. چنانچه شما دانشجوی غیر بومی هستید سعی کنید محیط اطراف دانشگاه و خوابگاه را نیز بشناسید تا در صورت لزوم نیازها و احتیاجات خود را برطرف نمایید.

۲- به سلامت جسمانی خود اهمیت دهید. با توجه به حضور شما در دانشگاه و یا خوابگاه برخی از الگوهای زندگی شما مانند رژیم غذایی، خواب و استراحت تغییر خواهد کرد؛ سعی کنید خود را با این تغییرات جدید وفق دهید. ورزش را فراموش نکنید؛ زیرا انجام ورزش های متفاوت، در حد امکانات موجود باعث کاهش استرس و نگرانی در شما خواهد شد. در صورت تمایل می توانید با واحدهای تربیت بدنی دانشگاه در تماس باشید تا شما را برای دسترسی بهتر به امکانات ورزشی راهنمایی کنند.



۳- با اطرافیان، دوستان و همکلاسیهای خود ارتباط قرار کنید. این کار باعث کاهش احساس تنهایی در شما می شود. سعی کنید دیدگاهها و مسائل طرف مقابل را درک کنید و برای آنها ارزش قایل شوید. همچنین با برقراری ارتباط با دانشجویان سالهای بالاتر می توانید از تجارب و راهنماییهای آنها در زمینه زندگی دانشجویی، مسائل تحصیلی و ... استفاده کنید.

۴- در برقراری ارتباط با دیگران سعی کنید به آنها وابسته نشوید، توقعات و انتظارات بیش از اندازه از آنها نداشته باشید و هرگز فکر نکنید دیگران به دلیل هم اتاقی بودن و یا همکلاسی بودن با شما، مسئول رفع نیازهایتان هستند.

۵- سازگاری با تغییرات جدید نیاز به گذر زمان دارد. اطمینان داشته باشید که اگر خودتان بخواهید به تدریج این سازگاری در شما ایجاد خواهد شد. به تغییرات ایجاد شده با دید مثبت بنگرید و آنها را به منزله چالش هایی برای رسیدن به رشد و شکوفایی ببینید.

۶- با خانواده خود مرتب در تماس باشید و آنها را از اوضاع خود مطلع کنید و در صورت لزوم از آنها کمک بخواهید. اگر در خوابگاه دانشجویی سکونت دارید؛ در صورت تمایل برخی از عکس ها لوازم تزئینی و چیزهایی که برای شما تداعی گر خاطرات شیرین و خوشایندی هستند، به همراه داشته باشید؛ آنها به شما کمک خواهند کرد که در مواقع دلتنگی، احساس بهتری داشته باشید.

۷- وضعیت و شرایط خود را واریسی کنید مشکلات خود اعم از زندگی در خوابگاه، مواجهه با افراد نا آشنا و برقراری ارتباط با آنها، حجم دروس زیاد، دوری از خانواده و را فهرست و اولویت بندی کنید و سعی کنید به ترتیب اهمیت، جهت رفع آنها اقدام کنید.

- 
- 
- ۸- در صورت تمایل می توانید با در نظر گرفتن استعداد ها و علایق خود، در کانونها ، انجمن ها و تشکلهای مختلف دانشگاه عضو شوید و قسمتی از اوقات فراغت خود را پر کنید. با عضویت در این گروهها می توانید ضمن گسترش محدوده ارتباطات خود، زمینه رشد و شکوفایی استعدادها و علایق خود را فراهم کنید.
- ۹- با توجه به بیشتر شدن حجم مطالب درسی و وقت محدود تان ، سعی کنید برنامه ریزی دقیقی داشته باشید تا مشکلی در زمینه تحصیلی و مطالعه دروس نداشته باشید. به یاد داشته باشید که هدف از تحصیل در دانشگاه صرفاً کسب نمرات عالی نیست ؛ بلکه پرورش حس خلاقیت و پژوهش نیز مدنظر است. دید خود را وسعتر کرده و بادیید تحلیلی به مسائل بنگرید . آنچه امروز فرا می گیرید ؛ باید در زندگی فردی و آینده شغلی شما تاثیر مثبت داشته باشد.
- ۱۰- سعی کنید در کنار این راهکار ها ، ارتباط معنوی خود را با خداوند فراموش نکنید و همواره از او کمک بخواهید.


دارا بودن مهارت های ارتباطی لازمه زندگی اجتماعی و مشترک است. این مهارت ها ضمن گسترش حیطه ارتباطی و شبکه حمایت اجتماعی موجب تحکیم هر چه بیشتر روابط شما با هم اتاقی هایتان می شود. ضمناً سازگاری شما با هم اتاقی هایتان تسهیل شده و با عادات ، ویژگی ها، علایق و تفاوت های یکدیگر آشنا می شوید، و بهتر بگوئیم خود را در آینه هم اتاقی هایتان می بینید. تعدادی از مهارت های لازم برای یک ارتباط مؤثر در زیر فهرست شده اند:

مهارت اول : گوش دادن شاید گوش دادن کار ساده ای به نظر برسد، اما باید بدانید که این کار ساده نیز، نیاز به مهارت دارد. سعی کنید به حرفهای هم اتاقی تان گوش دهید زیرا با این کار به مصاحبت وی خوشامد می گوئید. با گوش دادن، ضمن فهم دقیق تر خواسته ها و بیانات هم اتاقی تان، می توانید به او نشان دهید که حرفهایش را درک کرده اید. همین امر موجب تقویت و ایجاد احساسات مثبت نسبت به یکدیگر شده و اطمینان به هم را افزایش می دهد.

مهارت دوم: بیان خواسته ها به طور صریح و صادقانه نباید انتظار داشته باشید که هم اتاقی هایتان از حرکات و رفتارهای شما پی به افکارشان ببرند، چون اینگونه کارها موجب برداشت نادرست آنها شده و ممکن است موجب آشفتگی روابطتان گردد. اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم ادامه خواهد یافت. اگر نتوانید یا نخواهید منظور خود را با صراحت به هم اتاقی هایتان بگوئید، آنها ممکن است به اشتباه افتاده و به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.

مهارت سوم: نگاه کردن به طرف مقابل نگاه کردن و تماس چهره به چهره هنگام صحبت کردن، نهایت توجه و دقت شما را به طرف مقابل می‌رساند و عدم توجه به این امر ممکن است موجب کاهش مکالمه و در واقع کوتاه شدن ارتباط شود، چرا که ممکن است طرف مقابل احساس کند حوصله تان سر رفته است یا علاقه‌ای به شنیدن حرفهایش ندارید و یا برای وی ارزش قائل نیستید.

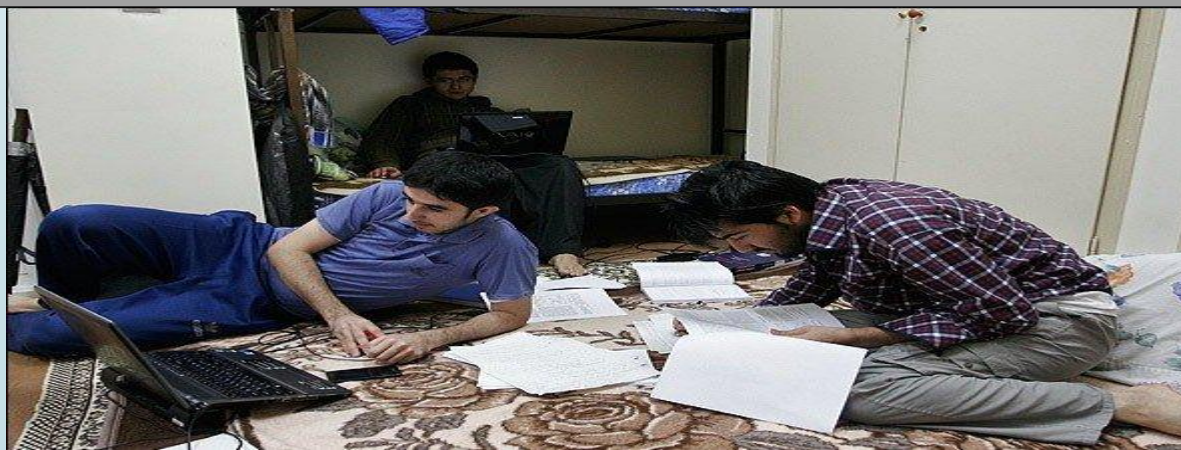




مهارت چهارم: ابراز همدلی یکی از مهارت هایی که می تواند اختلاف نظرها را قابل درک سازد و تنش ها را کاهش دهد ، توانایی دیدن مسائل از پشت چشمان طرف مقابل را داشته باشید. این امر از طریق توجه، گوش دادن و ابراز علاقه به شنیدن حرف های طرف مقابل امکان پذیر است. درک احساسات دیگران و ابراز همدلی دوست داشتن را تقویت می کند.

مهارت پنجم: حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل اغلب افراد در ارتباطات خود با دیگران درصدد ارزیابی آنها برمی آیند و فکر م یکنند یا باید نظرات و احساسات آنها را رد کنند و یا به نوعی (مستقیم یا غیرمستقیم) نظرات و احساسات خودشان را به آنها تحمیل نمایند. ارتباطی که بر پایه این روش شکل تداوم نمی یابد و هر دو طرف می گیرد غالباً درگیر در ارتباط را دچار مشکل می سازد. باید بخاطر داشت که همه افراد می خواهند دیگران با نظراتشان موافقت کنند و یا حداقل به افکار و احساسات آنها احترام بگذارند و آنها را تأیید کنند، زیرا عقاید و نظرات هر کس برای خودش مهم است. اگر افراد فکر کنند که به نظرات آنها احترام گذاشته نمی شود، ارتباط روند مناسب و هدفمند خود را طی نم یکنند. پس در نظر گرفتن اینکه اغلب افراد مثل شما فکر نم یکنند، احساس نمیکنند و به روش خود به دنیا نگاه میکنند، بسیار اساسی است.

مهارت ششم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب اگر بتوانید بپذیرید که دیگران مانند شما نیستند، آن وقت می توانید، با نظرات و عقایدی که به نظر شما صحیح نیستند به شیوه مناسب مخالف کنید. به عبارت دیگر همراه با بدون بحث و جدل مخرب که غالباً بلند کردن صدا، داد و فریاد، خشم و غضب است می توانید به نتیجه مناسب دست یابید. یکی از مناسب ترین شیوه ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا میکند و سپس در مقام موافقت و تأیید آن حرف می زند. این روش برطرف مقابل تأثیر آرام بخش عجیبی می گذارد. ممکن است روش خلع سلاح را نپذیرد ولی جدل، بی فایده و همیشه بی سرانجام است، با این شیوه در واقع شما پیروز از بحث خارج می شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می کند و با آمادگی بیشتری به حرفهای شما گوش می دهد.



زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی غریبه کار همراه با یک یا چند فرد کاملاً آسانی نیست و مهارت های خاصی لازم دارد. مهارت هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از: مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر و... در کنار این مهارت ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری ترین آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

آداب معاشرت

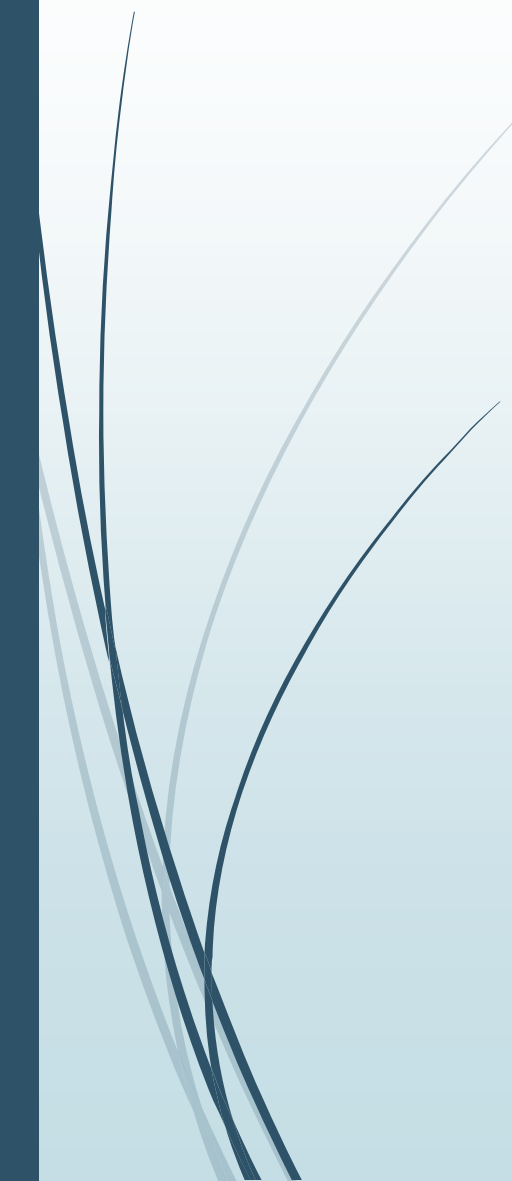

رفتار محترمانه و توأم با ادب داشته باشید در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که با هم اتاقی خود دوست صمیمی شوید، حتماً فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

اطراف خود را تمیز نگه دارید اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی لباس های کثیف خود محسوب می شود. حتماً را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می کنید و جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی از شما نمی گیرد.

وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید به نیاز هم اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن را عمل می کنید رفتاری گستاخانه داشته اید. وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهید، اگر می خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.


هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشوید خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده اید و هم اتاقی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.





درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتفاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می خواهند ساعات از هم اتاقی خود زیادی را در آنجا بماند، حتما اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

هرگز اسرار هم اتاقی تان را فاش نکنید اگر هم اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی و به دلیل هم جواری زیاد، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده اید، هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیر اخلاقی است و در طول دچار آن خواهید شد. زندگی خودتان نیز احتمالا به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانید تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می تواند موجب تعارض شود.



هرگز هم اتاقي خود را دست نيندازيد و تحقير نکنيد شوخي با رعايت ادب و به طور مختصر، قابل قبول است، بخصوص وقتي بين دو دوست باشد، اما عقايدتان را درباره کارها و يا رفتارهاي متناقض هم اتاقي تان براي خودتان نگاه داريد. شوخي کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات ديگران دور از اخلاق است. بنابراين تلاش کنيد که هم اتاقي خوبي باشيد. درک احساسات طرف مقابل مي تواند همه چيز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد. هرگز کاری که موجب ناخشنودي هم اتاقي تان مي شود انجام ندهيد گاهي ممکن است ماييل باشيد برخي عادت هاي آزار دهنده هم اتاقي خود را به دوستان صميمي تر خود بگوئيد. اما هرگز اين کار را نکنيد، اگر اين گفته ها به گوش هم اتاقي شما برسد (که اين موضوع بسيار موجب آزرده گي، راحت اتفاق مي افتد)، قطعاً عصبانيت و کينه توزي خواهد شد. اگر مسئله اي با وي داريد، با خودش به طور مستقيم صحبت کنيد اگرچه اين راه حل کار ساده اي نيست اما رفتاري به مراتب پخته تر و موثر تر از غيبت کردن است.

ارزش واژه ای است که در هر یک از علوم معنای خاص خود را دارد اما در علم جامعه شناسی ارزش به معنای خوب یا بد، شایسته یا ناشایست، مطلوب یا نامطلوب در نزد یک فرد یا گروه آن چیزهایی تعریف شده است. ارزش ها دقیقا هستند که ما بیشترین بها را برایشان قائلیم، برایمان عزیز، قیمتی و مهم هستند و ما بدون آنها قادر به زندگی مطلوب نیستیم. ارزش ها به ما کمک میکنند بایدها و نبایدهای زندگی خود را بشناسیم، زندگی مان را معنا کنیم و هدف های خود را در زمینه های مختلف اخلاقی، مذهبی/ معنوی، تحصیلی، شغلی، فرهنگی، مالی، ارتباطی و غیره بر مبنای این ارزش ها استوار سازیم.



مواردی که در زندگی مشترک با هم اتاقی ها باید به توافق برسید فضای اتاق و جایگاه هر یک از افراد بهتر است فضاهای مشترک اتاق را مشخص کنید و چگونگی استفاده از آنها را نیز با توافق یکدیگر تعیین نمایید. از طرفی در مورد تخت، کمد و فضاهای شخصی نیز به توافق برسید.

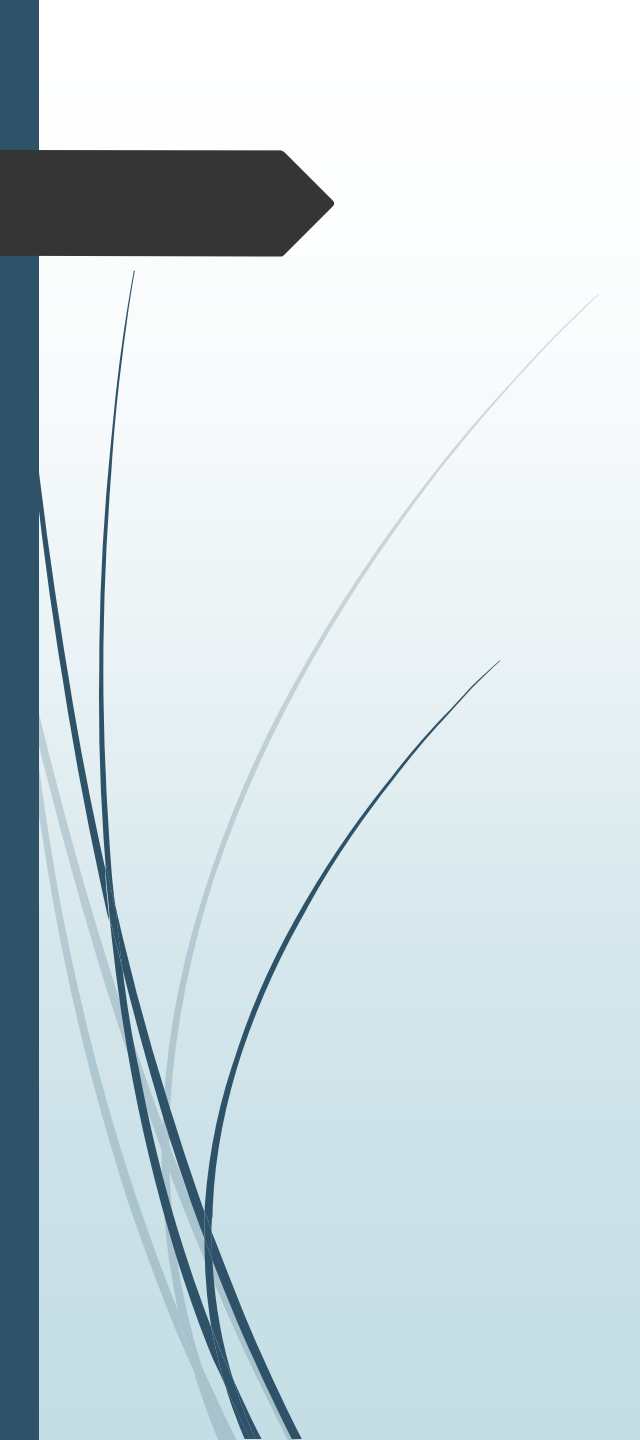
لوازم مشترک و لوازم شخصی به لحاظ زندگی مشترک ممکن است مجبور به تهیه لوازمی بشوید که برای آشپزی (مثل قابلمه، ماهی تابه و ...) نظافت اطاق و لباس ها و غیره مورد نیاز باشند، اما باید مشخص شود که کدام وسایل شخصی و کدام عمومی هستند و در چه صورتی دیگران اجازه استفاده از آنها را دارا هستند (مثل صابون، حوله، مواد شوینده، ظروف، ماشین ریش تراش و ...)

ن حوه خرید و پرداخت مخارج مشترک باید مشخص کنید که چه کسی و به چه صورت مسئولیت برآورد هزینه ها و خریدها را بر عهده بگیرد، نحوه برخورد با تأخیر در پرداخت هزینه ها از سوی یکی از اعضا چگونه باید باشد، آیا همه اعضا توانایی پرداخت سهم هزینه خود را دارند؟ تقسیم هزینه ها به چه صورتی باید باشد ؟ و ...

زمان مطالعه باید اوقاتی از روز را برای مطالعه اختصاص دهید و بر سر این موضوع با هم اتاقی هایتان به توافق برسید و اینکه در چه شرایطی قادر به مطالعه هستید، آیا با سروصدای اندک می توانید به مطالعه بپردازید؟ آیا هنگام مطالعه شما دیگران می توانند رادیو گوش کنند، تلویزیون تماشا کنند و یا با هم صحبت کنند؟ و ...، چه عواملی موجب پرت شدن حواستان می شود؟

نظافت و نظم و ترتیب در مورد معیارهای پاکیزگی با یکدیگر به گفتگو بنشینید و مسئولیت تمیز کردن اتاق را بین خود تقسیم کنید و مشخص کنید که در صورت نبودن یکی از اعضاء یا سرباز زدن وی از مسئولیتش چه کار باید کرد. وقتی اسباب و اثاثیه مرتب، منظم و تمیز باشد، افراد با تمرکز و کارایی بیشتری به کار می پردازند. با انضباط می توان از وقت و عمر خود استفاده بهتری کرد و به طور کلی، محیط مرتب و تمیز باعث راحتی و آرامش بیشتری می شود.


پذیرش میهمان بسیار پیش خواهد آمد که میهمان هایی را مسلماً به اتاق تان دعوت کنید و یا این کار از سوی هم اتاقی هایتان صورت گیرد، و ممکن است به لحاظ پذیرش میهمان اعضای دیگر مجبور به تغییر فعالیت های جاری خود شوند یا متحمل هزینه یا صرف وقت شوند یا از مطالعه و امور دیگر عقب بیفتند. لذا بهتر است در مورد نحوه پذیرش، روزها و ساعت آمدن میهمان در موقعیت های خاص نظیر دوره امتحانات به توافق برسید.



زمان خوابیدن و بیدار شدن الگوی نامنظم خواب به مثابه یکی از علت های اساسی خستگی دانشجویان به شمار می رود و یکی از علل این بی نظمی ممکن است عدم توافق بر سر این مسئله بین اعضای یک اتاق باشد. پس بهتر است محدوده زمانی خاصی را برای خوابیدن یا بیدار شدن مشخص نمایید و اینکه تحت چه شرایطی راحت تر به خواب می روید.

تلفن ها و پیام ها باید مشخص کنید که چه کسانی با شما تماس می گیرند یا خواهند گرفت و در صورت نبودن شما چه کسی صلاحیت دریافت پیام های مربوط به شما را دارد و چگونه. امنیت باید مشخص شود که چه کسانی حق داشتن کلید اتاق را دارند، چه مواقعی درب اتاق باید قفل باشد، کمد شخصی به چه شکلی باید محافظت شود.


برخی عادات شخصی برخی عادات خاص در مورد نحوه خورد و خوراک، رفت و آمد، خوابیدن، گوش کردن به موسیقی های خاص با صدای بلند و عادات دیگر به نوعی تجاوز به حقوق دیگران است. لذا بهتر است در مورد این موارد صحبت نمائید و به توافق برسید.



دوران دانشجویی با فشارهای زیادی همراه است. به دنبال فشارها، احساسات متفاوتی دانشجویان را رنج می دهد و اگر به درستی نتوانند با این شرایط مقابله صحیح و سالمی داشته باشند، روحیه و سلامت روان آنها دچار مشکل می گردد. یکی از مهم ترین مقابله های مفید و سالم، کمک دل گرفتن از دیگران، چه به صورت درد کردن و چه به صورت کمک، راهنمایی و مشورت گرفتن است. به همین دلیل، یکی از مهم ترین مهارت های زندگی دانشجویی، مهارت کمک گرفتن از دیگران است. با این حال، بسیاری از خانواده ها این پیام اشتباه را به فرزندان خود می دهند که درخواست کردن از دیگران و به خصوص درخواست کمک کردن نشانه ضعف است. در حالی موضوع برعکس است. افراد که دقیقاً از دیگران کمک توانند به هنگام نیاز حتماً می خواهند.

کمکم کن!!! کمک خواستن نشانه ضعف نیست

مناسب می تواند باعث استفاده از کمک پیشگیری از بیماری هایی شود که در غیر این صورت مانند گلوله برفی بیشتر و بیشتر می شوند. با این حال، همه دانشجویانی که نیاز به کمک ها و خدمات مراکز مشاوره دانشجویی دارند، به این مراکز مراجعه نمی کنند. دلایل عدم مراجعه دانشجویان به این مراکز متفاوت است. یکی از دلایل آن، ناآگاهی و بی توجهی دانشجویان نسبت به خود است که متوجه نیاز خود نمی شوند. دلیل دیگر ضعف آنان در کمک گرفتن از دیگران است. این همان توانایی است که باید در دانشجویان رشد کند. از طرفی ممکن است با این مراکز آشنا نباشند. به همین دلیل توصیه می شود با مراکز مشاوره دانشکده یا دانشگاه خود آشنا باشید و از خدمات آن مطلع گردید. کمک گرفتن از دیگران یک توانایی و مهارت مهم است. نکته مهم آن است که کمک کردن و کمک گرفتن، دو روی یک سکه اند. یعنی گاهی انسان ها در طول زندگی خود کمک می کنند و گاهی کمک می گیرند. همان طور که کمک کردن رفتاری بسیار انسانی و ارزشمند است.



کمک گرفتن هم دارای ارزش است. کمک گرفتن محدود به خانواده، دوستان، همسالان و آشنایان نمی شود. بلکه شامل اساتید، کارکنان و حتی مسئولان بلند پایه دانشگاهی نیز می گردد. به خصوص نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره که یکی از مهم ترین نهادهای اداری کمک رسانی است.

دوره دانشجویی زمانی است که احتمال مراجعه به متخصصان بهداشت روانی افزایش می یابد. به خصوص وقتی روحیه دانشجویان به طرف بدتر شدن می رود، زمانی است که احتمال خطر اختلالات خاص نظیر افسردگی وجود دارد. همان طور که کمک کردن رفتاری بسیار انسانی و ارزشمند است، کمک گرفتن هم دارای ارزش است.